



保良局天水圍復康中心

2018年4-6月份 中心通訊

特「飾」便服日



中心在2018年4月舉行保良局特「飾」便服日，主題為「多姿多彩共慶世界盃」，當日舍友除了參與特「飾」便服日外，亦與全港市民共享世界盃盛事的快樂。



男士最捧場，買球衣捐款。



機構送出小禮物以答謝舍友慷慨捐款。

保良局
天水圍復康中心
鄭錦鐘題



女舍友積極做運動！



目錄

- P.1 編者的話
- P.2 專題
- P.3 合作專題
- P.4 醫護工作
- P.5 職員訓練
- P.6 物理治療
- P.7 職業治療
- P.8 中心精彩活動
- P.9 義工活動/房間活動/小組訓練
- P.10 服務質素標準介紹/
新力軍介紹/服務及統計
- P.11 家屬專頁/宿舍二三事
- P.12 活動預告/意見箱/聯絡方法

編者的話

社工 關灝滢姑娘

四月來臨，亦是中心2018-2019年度的開始，今年中心主題：朋輩互助顯關愛，共融樂活新里程，繼續推行「復元模式」，中心除了推行朋輩支援隊長計劃，亦會計劃成立「隊長代表委員會」，配合服務使用者的需要及優勢、培養充權及責任感、發揮所長及自信感，協助他們建立良好的互助精神，加強他們對中心的歸屬感，鼓勵他們融入社區，發揮個人優勢及正面形象。

首季中心舉行特「飾」便服日，以「多姿多彩共慶世界盃」為主題，職員及舍友均響應。捐款數字不斷上升，多謝各參加者及捐款者的支持！舍友亦積極參與「綠升級」創作小組，發揮各人的手工藝才能。

今年度中心新力軍陸續加入，各盡其職實踐服務理念，中心各工作團隊加上義工及實習社工的參與，不斷提供各項精彩活動、小組及技能訓練給舍友，為舍友增添多元化活動，正如中心口號：「齊來互勉手牽手、關愛關懷心連心，共享質素生活」。讓舍友生活滿有正能量，令中心服務更增添活力姿彩！

隊長實踐計劃六之花絮

社工 關灝濶姑娘
社工 蔡敏怡姑娘

過去一年，中心推行隊長計劃以「復元模式」(Recovery model)為藍本，讓舍友發展所長實踐「優勢模式」(Strength based)，提升舍友獨立自主及朋輩互助的精神，成效令人鼓舞。本屆隊長實踐計劃以朋輩支援為主，讓參與計劃的舍友明白復元的道路並不孤單，亦讓他們感受朋輩的力量，將自己的能力分享給其他有需要的舍友。

隊長在宿舍協助及活動的花絮！



隊長協助派發餐具



隊長早上與舍友一起讀報，
分享每日時事資訊！



是次隊長分享會活動，負責構思、統籌、財政預算及預約中心車，也是由隊長們一手包辦，職員只從旁指導，活動順利完成。隊長們見證自己的成長。

隊長填寫宿舍資訊板，
協助發放宿舍資訊



隊長代表委員會成立

成立隊長代表委員會，目的是讓隊長擔當不同職位及體驗充權與參與的經驗。中心透過公平、公開及公正的方法，曾參與隊長計劃的舍友選出1名主席、2名副主席、2名文書、2名宿舍運作代表及2名膳食代表，以不記名方式投票，賦予實踐充權及履行個人責任的重要精神。



隊長投票選出隊長委員會代表

2018-2019年度
隊長委員會代表合照



主席(1名)



副主席(2名)



宿舍運作代表(2名)



膳食代表(2名)



文書(2名)



合作計劃：士多啤梨種植小組



中心獲得「香港善導會朗澄坊」邀請，與「天愛坊室內種植場」合作，讓舍友體驗士多啤梨種植的過程，舍友成為義工，風雨不改學習種植士多啤梨及體驗室內種植的樂趣。既能培養舍友興趣，亦可增加種植的成功感，有助發展個人優勢。



舍友學以致用，
為士多啤梨授粉。



舍友認真學習
士多啤梨種植。



導師小組 專題分享： 「關愛設施」特工隊

導師 周鼎鈺

導師小組不但教導舍友學習不同的技能，例如：手工藝、體藝興趣培養，增加舍友對宿舍的歸屬感，真正實行「宿舍是我家」，你我有責。

「關愛設施」特工隊的成立目的，為增加舍友對全宿舍每個角落的關注，讓大家都來看看他們如何執行各種事務。



檢查宿舍每個設施狀況，
如照明系統。



互相報告及觀察所得。



填寫檢查報告。



學習中心維修師傅維修技巧。

醫護工作

職員及舍友講座



登記護士 莊佳玲姑娘

28/4/2018



藥劑師講座「痛症的處理」，認識疼痛管理及各類止痛藥的應用。

15/5/2018



註冊營養師舉行「健康飲食」講座，讓大家認識營養標籤及健康飲食原則。

8/6/2018



由到診醫生岑偉彥主講「生蛇」，講解帶狀疱疹的徵狀及預防方法。

環境巡查



到診醫生於4/5/2018協助進行隔離設備及衛生巡查，視察隔離室及員工日常護理的隔離措施，提供專業意見。

醫護專題：均衡飲食在天復

眾所周知，均衡飲食是維持健康的要素。飲食不均衡或營養不良可導致肥胖或缺乏某種營養，繼而增加患上多種疾病，如心臟病、腦血管病、糖尿病、高血壓和一些癌症的風險。

所謂均衡飲食，應包括種類多元化的食物，以提供適量的熱量和各種營養素。根據「健康飲食金字塔」原則，適量進食包括五種基本食物種類（即穀物類、水果類、蔬菜類、肉類和魚、蛋及豆類、奶和奶製品）。本中心餐膳以提供均衡營養為原則，亦基本採用低油量的烹調方法如蒸、炒、焗、白灼，減少煎炸，並積極控制油、鹽、糖的份量，以求達致飲食均衡、促進健康。



每月餐單經護士及營養師審視，舍友亦可就味道及種類等表達喜好及意見，期望餐膳以符合健康原則及鼓勵進食之間取得平衡。



黃碟



白碟

餐碟以顏色分類，「黃碟」餐表示舍友需要控制飲食，進食份量有別於「白碟」餐。而「白碟」餐可添食，保持營養所需。



按營養師建議之配方，為個別舍友提供營養補充食品。



護理員每月為舍友量度體重，護士記錄及監察舍友身高體重指標（BMI），過輕或過重之舍友會安排諮詢營養師。



均衡飲食之餘，亦要多做運動，保持適中的體重。醫護組會按舍友需要轉介中心物理治療師，協助為舍友提供訓練活動。

職員訓練

登記護士 莊佳玲姑娘

為確保前線職員具備正確的復康護理知識及職安健意識，本中心護理部及專職治療部均會定時提供一系列的職員訓練。讓新入職員工學習新知識及運用恰宜，同時亦可讓其他員工溫故知新，讓服務使用者得到最適切的照顧。

護理部訓練

本年度4月開始，逢雙月星期二，會以小組形式為前線人員講解相關護理知識及注意事項，進行培訓及年度考核。有望促進前線人員了解舍友需要，以提升服務質素。

4月:護理評估及記錄

項目包括量血壓、脈搏、量體溫、呼吸率，量度體重，前線護理員會應用技巧，定期記錄及向護士報告舍友身體狀況。



6月:特別護理

項目包括刷牙護理、尿喉護理、鼻胃喉餵飼者護理、哽塞處理等。



專職治療部訓練

職業治療師 伍雪雯姑娘

職業治療師伍姑娘及物理治療師曾姑娘，於29/5/2018職員培訓，分別護士、保健員及護理員講解及示範約束物品使用守則，助行器使用、人力扶抱及使用移位機的工序步驟、安全姿勢及注意事項等，同時以演練及考核的方式，重溫及鞏固職員的知識。同事積極參與，對上述工序的知識及技巧更益純熟，並有信心正確運用於工作上。



講解及示範約束物品使用守則



人力扶抱及使用移位機的工序步驟、安全姿勢及注意事項



物理治療服務

物理治療師 曾德儀姑娘

從興趣發展成運動習慣

「勤做運動身體好」的道理簡單，但知易行難，不是人人都會做得到。不嘗試第一次運動，也就無法開始體驗做運動的好處，建立運動習慣。一直拖着不運動，身體機能會漸漸退化，運動耐力、心肺功能、抵抗力逐漸轉弱，連帶日常活動如外出旅行都變得有心無力。

周身骨痛不想動

無時間呀

根據世界衛生組織建議(1)：

- 18-64歲成年人每週至少2.5小時中等強度帶氧活動，或每週至少1.25小時高強度帶氧活動；
- 帶氧活動應該每次至少持續10分鐘；
- 每週至少應有2天進行大肌肉訓練。

參考自：(1) 世界衛生組織，
“飲食、身體活動與健康全球戰略--身體活動和成年人”
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/zh/

做完運動會好累

無需要呀

現在開始運動，身體馬上得益，手腳變得有力，精神得以放鬆。從來不會太遲開始。運動有很多種類，有不同深淺程度及形式，最重要先嘗試，發掘令自己感興趣的元素，從中選擇願意持續的運動方式。

中心同時提供多元化運動及訓練，讓舍友參與，並不時增添新奇好玩及互動的元素，以吸引舍友參與。

健康早操



舉行日子：每天早上
特點：由舍友自行設計動作及帶領，在動感節拍下開展新一天。
舍友參與度：89%*

八角巾舞



舉行日子：每週二早上
特點：利用八角手絹花巾，配合音樂及中國舞技法，跳出《喜氣洋洋》。
舍友參與度：86%*

啦啦隊舞



舉行日子：每週五早上
特點：利用啦啦隊手花及樂器，配合舞步，配合輕快《小蘋果》《大日子》音樂發放正能量。
舍友參與度：86%*

以上的集體運動，既有益身心，又充滿趣味，積極推動「勤運動身體好」的健康風氣。部份運動還會於7月的中心開放日表演。請大家多多支持！



職業治療專職專題

職業治療師 伍雪雯姑娘



「綠升級創作」

本中心承蒙攜手扶弱基金撥款資助，與保良局其他服務單位共同參與為期2年之「綠升級創作」計劃。本中心於4月份開始推行計劃內第一期活動—「升級改造工作坊」之環保玻璃物料創作工作坊及環保賀卡工作坊。舍友學習如何將廢棄物料升級改造，成為創意手工藝作品或家品，發展殘疾人士藝術創作力，提高環保意識，愛護社會及自然環境。

金屬線回收碎布飾物工作坊

我們專心聽導師教導如何製作

導師教導我們做環保小飾物，
我們的作品都好可愛呢！



回收玻璃盆景

環保玻璃創作



平時我們都有淋淋花、種種菜，
現在做個小盆栽，也難不倒我們！

這是我自己創作的特色環保餐具，世
上獨一無二呢！



精彩活動

送暖愛心計劃

11/6/18 @保良局天恩護老院

花落燒多少

9/4/18 @花田燒烤樂園



花田燒烤樂園鄰近中心，十分方便！有機會我們再一起來吧。



呢首歌送俾各位老友記。



活力啦啦隊，舞動全場！



簡單健康操，你我做得到。



音樂傳波仔，禮物一齊擺！



舍友協助拿燒烤食物。



舍友走出宿舍、服務社群，才藝表演提高自信心，遊戲中舍友與長者互相合作，發揮溝通及關愛情懷。



舍友齊齊享受燒烤的樂趣。

義工活動

慈濟義工探訪

4/6/18 @中心

滿是愛在天復

19/5/18 @中心



遊戲要集郵，我成功啦！



開始時義工仔細講解包粽步驟。



每一組都有義工來協助我們。



善導會義工教我們「開心笑瑜珈」，玩完真係好開心！



義工細心教導我們做每個步驟。



你睇我嘅粽幾靚！

302房
——入廚樂



分工合作，煮飯仔。



齊齊整整，開飯喇。

303、305房——壽司達人



導師悉心教導及示範製作方法



我們製作精美的壽司卷

301、307房——越式風情



每個步驟都親力親為



導師細心教導製作方法



好味的米紙卷

304、306房——港式味道



整蛋糕同包雲吞，
難唔到我地嘅！



就算朋友因傷嚟唔
到，我哋都會為你
送上點點心意

402、403及404房
——農莊體驗遊



來個大合照 Yeah!



專心聆聽導賞講解



小白兔你在哪？

興趣小組

HomeLike家舍設計比賽



男士佈置都
好細心嘞！



花蝶飛舞嘅房間
好靚啊！



名仕淑女工作坊



聆聽導師講解手部護理方法



自己嘗試

環保賀卡製作工作坊



一齊動動手



好開心，完成了！



舍友協助示範剃鬚小技巧



新技巧果然使得！

服務質素標準 7, 8 介紹

標準 7
服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。



本中心收發舍友單據均有兩位職員見證及簽名作實。

標準 8
服務單位遵守一切有關的法律責任。
服務單位知悉所有監察其運作及服務提供的法例
(包括衛生、安全方面的法例)。



本中心遵從安全條例。在適當位置放上提示牌及滅火筒。

新力軍介紹



大家好，我是新到職的副經理薛姑娘：我是一名註冊護士，曾於保良局其他康復單位服務管理長期護理院。期望將來能與各職級同事攜手，為大家提供更好的服務。



大家好，我是實習社工沈詠雪，大家可稱呼我雪姑娘。今次是我第一次接觸長期護理院精神病康復服務，是一名初哥。希望向大家好好學習。我會於六至八月與大家進行活動，希望與大家共同過一個開心的暑假。



大家好，我是保健員周柏心，大家可以叫我Patsy / 柏心。我性格比較慢熟，初相識時大家會覺得我比較文靜。這是我第一次加入保良局這個大家庭，與各同事相處了一個多月，覺得他們很親切。希望在往後的日子，我們都能合作愉快，大家就像家人一樣。



大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工袁梓康。在六月初至八月中旬會與各舍友一同進行活動，希望能為各舍友帶來美好的時光。



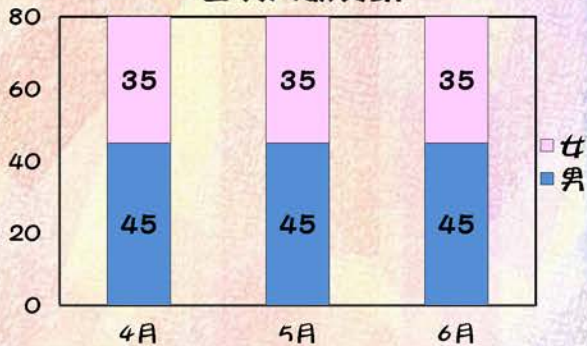
我是李鳳金，有些舍友叫我小金子，我很喜歡這個親切的稱呼！我曾做過護理員及保健員，過去曾於保良局老人及嚴重殘疾院舍工作過。這次是我第三次回到保良局的懷抱，我還是很樂意和同事一起學習，一同進步。



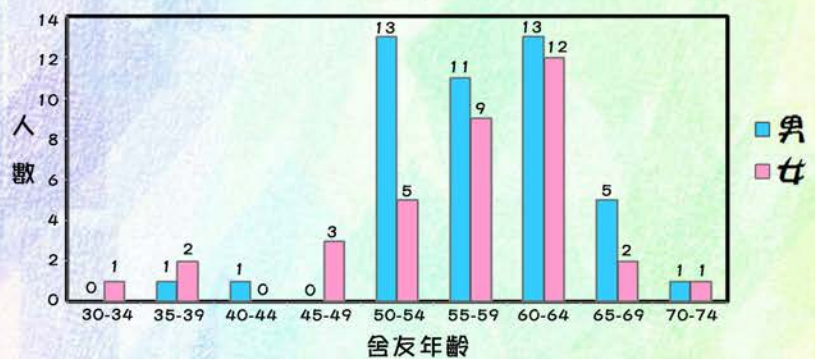
大家好，我是叶梅清，是一位庶務員，很高興加入保良局這個大家庭。天復的同事及舍友也十分親切，令我很快便適應及投入工作。

2018年4-6月 服務及統計

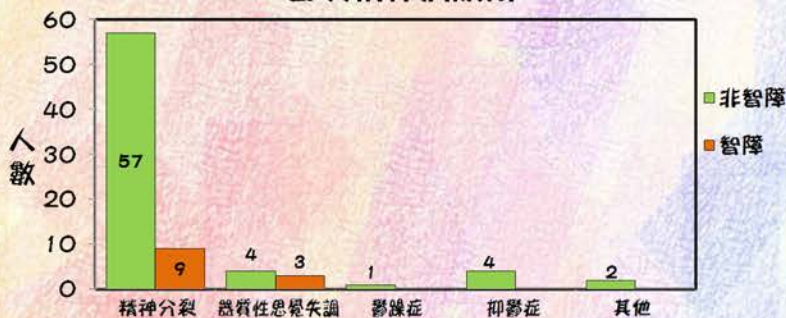
舍友人數變動



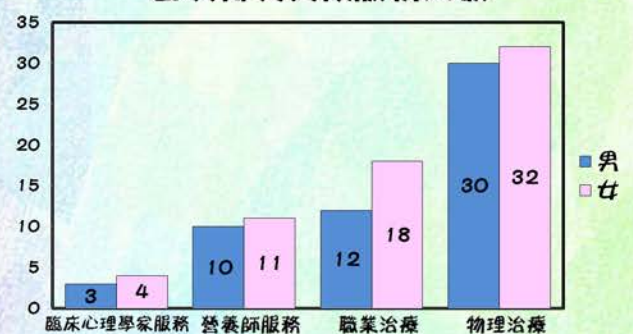
舍友年齡分佈



舍友精神病類別



舍友接受支援服務人數



2018-2019年度

家屬代表會



祝願新一屆的家屬代表會繼續努力參與，共同為中心舍友謀求福祉。

家屬代表會全年計劃

家屬代表會在2018年5月19日舉行會議，中心講解一連串訓練計劃及活動；來年會成立隊長委員會，讓舍友提升自主能力；會上亦訂立了以下計劃：

- 2018年
- 5月：膳食質素及環境安全巡查
 - 7月：中心開放日
 - 8月：家屬代表會議
 - 9月：中秋節探訪活動
 - 10月：家屬大會
 - 11月：家屬代表會議、環境安全巡查、中心大旅行
 - 12月：聖誕聯歡會
- 2019年
- 2月 家屬代表會議、春茗



宗屬來信

社工關雅澄姑娘及導師茹詠詩姑娘。

很久已想致函給你們以感謝你們在保良局天水圍復康中心的貢獻，尤其是對小女♥的關愛和照料。

自經理吳詩韻上任後，無可否認地中心有了很大的改變，職員親民，對家長和訪客友善，對舍友耐心，各職員互相配合，像比賽中的球員一樣相互補位，務求把事情辦得盡善盡美。

小女性情固執強硬，有時我拿她沒法，記得某次我到中心探訪時只聽到小女有秩序地喊出口令，我身旁的吳經理即對我說：“你看，♥，乖，早操多麼好。”其後關社球言：“她有時比我帶得還優勝吧，欣賞別人是一種美德，被讚者多能受用。記得吳經理曾言：“我喜歡稱讚別人，因為比罵人更有效。”茹導師為人和藹，我真佩服她對小女另有一手，我曾勸小女把多餘的衣物給我帶回家，但她不從，後來茹姑娘病好復工，得知原委，便能三言兩語地說服小女乖乖地把過多的衣物給我。

祝願中心在吳經理的領導下愈辦愈佳，年年進步！

啟者吳詩韻經理

家長 爸爸 謹上
二〇一八年六月十五日

非常感謝家屬對我們的支持，每次收到感謝信都使我們十分鼓舞，對我們有莫大的肯定。



家屬與舍友一起製作心意卡



家屬為舍友們送上一點心意



家屬代表一起巡查尿片倉

宿舍二三事

壁畫製作



於4月，舍友一起參加壁畫工作坊，發揮創意，一起構思壁畫的初稿，同心合作，美化我們的家。於5月初，製作公司協助將舍友們的作品畫上宿舍的牆壁。



一起發揮創意，美化我們的家

IMPORTANT NOTICE



保良局
PO LEUNG KUK

編號: PLK 1/3/4/8/SSD

敬啟者:

本局於2018年3月15日接獲社署來函通知調整2018至2019年度宿務收費，有關新收費金額及生效日期如下:

| 項目 | 津貼傷殘津貼者 | 領取傷殘津貼者 | 生效日期 |
|-----|-----------------|-----------|------------|
| 膳宿費 | \$1,660/月 | \$1,871/月 | 2018年10月1日 |
| 雜費 | \$110/月 | | 不變 |
| 陪診費 | \$70/小時 (最少兩小時) | | |

倘對上述收費有任何查詢或有經濟困難，請致電2602 0600與中心社工聯絡。

此致
天水圍復康中心
舍友/家屬/照顧人士/署社工

社會服務總幹事(安老及康復服務)



林木寬 謹啟

二零一八年五月二十八日

本宿舍收到社署來函通知，將調整膳宿費，於2018年10月1日生效，雜費及陪診費維持不變。





活動預告

精彩活動

七月・

「突破框框，盡顯才能」
中心開放日

八月・

保良局賣旗日

九月・

月滿.關愛.慶中秋
探訪活動

興趣小組

天復啦啦隊

植物拓染

名仕淑女工作坊

環保賀卡製作

乒乓球

醒獅班

隊長實踐計劃(六)

Homelike美化家舍

「關愛設施」特工隊

家屬活動 及 會議

八月

家屬代表會議
及巡查中心

九月

中秋社區探訪

意見箱

如有意見、讚賞、鼓勵及分享，歡迎以書面方式、傳真或電郵交予中心經理吳詩韻姑娘。

電話：2602 0600

傳真：2602 0922

電郵：tswrc@poleungkuk.org.hk

郵票

中心網頁



督印人：吳詩韻
編輯委員會：關灝澄
陳彥祺
數目：100本

蔡敏怡 李邵恆 羅靜雯
茹詠詩 陳翠恩 文楊君

保良局天水圍復康中心
新界天水圍天業路三號
天水圍(天業路)社區健康中心三樓及四樓
牌照編號：L0072